

APRIL, APRIL ...



Zwischen Sonne und Regenschauer genießen wir buntes Ofengemüse, basteln eine Möwe und lernen die Stockente näher kennen.

Zutaten für 2 Personen:

- » 5 Möhren, 2–3 Pastinaken oder Petersilienwurzeln, 5–6 Kartoffeln, 1 rote Zwiebel
- » 3 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » optional: Rosmarin oder Thymian
- » 2 EL mittelscharfer Senf
- » 1 ½ EL Honig
- » 3 EL Öl
- » 1–2 TL Zitronensaft oder Apfelessig
- » etwas Salz

Zubereitung:

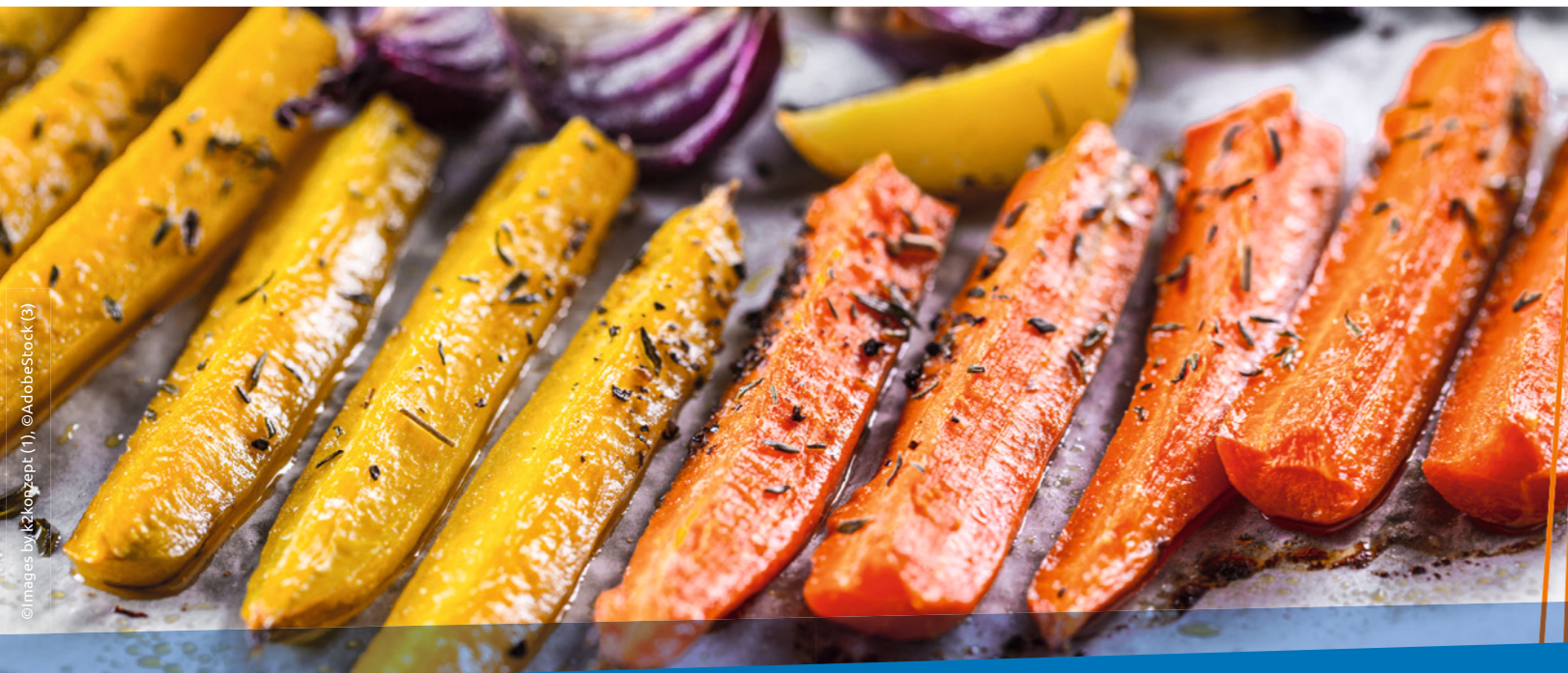
Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Das Gemüse schälen, in gleich große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Nach Wunsch etwas Rosmarin oder Thymian ergänzen.

Das Gemüse auf ein Backblech verteilen und 30–35 Minuten backen, bis es weich und leicht gebräunt ist. Besonders aromatisch wird es, wenn die Stücke locker nebeneinanderliegen und nicht übereinanderliegen.

Für die Soße Senf, Honig, Öl und Zitronensaft verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Die Soße über das warme Gemüse geben oder separat dazu reichen.

Unser Tipp: Auch Rote Bete oder Kürbis passen hervorragend dazu und sorgen für zusätzliche Farbe auf dem Teller.



APRIL 2026

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

MÖWE AUS PAPIER BASTELN

Du benötigst:

- » Tonpapier in weiß, grau, schwarz und gelb
- » Bleistift, schwarzer Filzstift
- » Schere, Kleber
- » optional: Faden

So geht's:

Schneide aus weißem Papier ein großes Oval für den Körper, einen kleinen Kreis für den Kopf und ein geschwungenes Teil für den Schwanz aus. Aus grauem Papier entstehen die Flügel: ein langes, spitzes Oval für den oberen Flügel und ein kürzeres, rundlicheres Teil für den unteren Flügel. Der Schnabel ist ein kleines, spitzes Dreieck aus gelbem Papier. Für das Auge kannst du einen kleinen schwarzen Kreis ausschneiden oder es direkt aufmalen. Alternativ kannst du unsere Vorlage ausdrucken, die einzelnen Teile auf Tonpapier übertragen und ausschneiden.

Klebe zuerst den Kopf leicht überlappend vorne an den Körper. Befestige anschließend den Schwanz hinten am Körper. Klebe dann den unteren Flügel auf und setze den oberen Flügel leicht versetzt darüber, damit die Möwe plastischer wirkt. Zum Schluss bringst du den Schnabel am Kopf an und platzierst das Auge.

Wenn du einen Faden befestigst, kann deine Möwe durch die Luft „fliegen“.



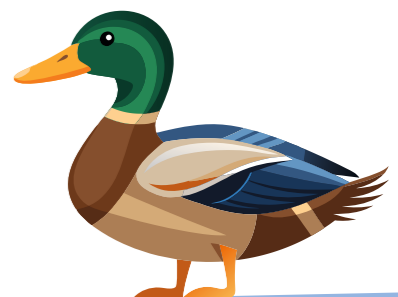
WUSSTEST DU, DASS ...

... die Küken der Stockente sogenannte Nestflüchter sind? Schon wenige Stunden nach dem Schlüpfen können sie laufen und schwimmen und selbst nach Futter suchen.

Das Weibchen ist braun gemustert und dadurch beim Brüten gut getarnt, während das Männchen einen grün glänzenden Kopf trägt. Mit ihren Schwimmfüßen paddeln Enten geschickt durchs Wasser, ihr Gefieder bleibt dank einer Fettschicht trocken und beim Fliegen können sie über 80 km/h schnell werden.

Stockenten sind sehr anpassungsfähig und leben an Seen, Flüssen, Häfen und sogar in Städten. Sie sind Allesfresser, ernähren sich von Gras, Wasserpflanzen, Insekten, Samen, Früchten, Fischen, Krebstieren und kleine Fischen.

Stockenten bitte nicht mit Brot füttern, denn davon werden sie krank.



Ofengemüse mit Senf-Honig-Soße